હેમજવર અથવા ટાઢિયો તાવ

એના પ્રકાર તથા તેનો અટકાવ

મરાઠી ‘નવયુગ’ના ૧૯૧૪ની સાલના જાનેવારી માસના
અંકમાં ડા. દ. ય. ફડણીસના છપાયલા લેખ ઉપરથી

તૈયાર કરી પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા,
છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી
રિટાયર્ડ એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેકટર,
બાલાજી રોડ—સુરત.

ં. ૧૯૭૮ સને ૧૯૨૨

કિમ્મત સવા આનો.

ઉપયુક્ત પુસ્તકો

અનેક વિષયો સંબંધી જ્ઞાન મેળવવાના સાધનરૂપ લગભગ ૨૦૦૦ પ્રશ્નોના [illegible]રૂપ પ્રશ્નપત્રોથી ભરેલું પુસ્તક તથા ટુંકામાં પણ જરૂર[illegible] પૂરતી માહિતીવાળું [illegible] પુસ્તક.

પાકું પુંઠું ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ **ઉત્તમ છાપ કામ**

સામાન્ય જ્ઞાન પ્રશ્નમાળા–કિંમત રૂા. ૧)

સામાન્ય જ્ઞાન પ્રશ્નમાળાના ખુલાસા

ચરિત્રાવલિના પૃ. ૧૨૮ સહ પૃ. ૪૬૫; કિં રૂા. ૩)

પ્રશ્નમાળામાં—આબાળવૃદ્ધ સર્વ સ્ત્રી પુરૂષોની સામાન્ય અને વ્યાવહારીક બાબતોની માહિતી મેળવવાની ઉત્સુકતા જાગૃત કરે એવા સાહિત્ય, વિજ્ઞાન, ઇતિહાસ, ચરિત્ર, ધર્મ, આરોગ્યાદિ શાસ્ત્ર, ભૂગોળ, ખગોળ તેમજ રાજકીય અને વ્યાવહારિક બાબતો અને ઉપયુક્ત વિષયો સંબંધી અનેક પ્રશ્નો સમાવવામાં આવ્યા છે.

પ્રશ્નમાળાના ખુલાસામાં—સમાવેશ કરેલી બાબતો અનેક પુસ્તકો વગેરેમાં શોધખોળ કરવાથી પણ સહજ મળી શકે તેમ નથી, અને તે બધાં પુસ્તકો પણ આપણા લોકોને અને નાનાં મોટાં ગામડાં, ગામો અને શહેરમાં દુષ્પ્રાપ્ય છે. વળી આ પુસ્તકમાં રાજસેવા, લોકસેવા, સાહિત્યસેવા વગેરે અનેક રીતનાં કાર્યોથી જાણીતાં થયલાં સદ્‌ગૃહસ્થો અને સન્નારીઓનાં જરૂર પ્રમાણે ટુંકામાં કે વિગતથી **ચરિત્રો** આપેલાં છે, અને મનન કરવા વગેરે માટે સુગમ પડે તેટલા માટે ખુલાસાના ભાગથી જુદાં પાડી પૃ. ૩૩૮થી ૪૫૯ સુધીમાં **'ચરિત્રાવલિ'**માં દાખલ કરેલાં છે.

તૈયાર કરનાર–છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી તથા
જીભાઇ ગોકળદાસ પારેખ.

હિમજ્વર એટલે ટાઢિયા તાવના પ્રકાર અને તેનો અટકાવ.

હાલમાં આપણા દેશમાં હિમજ્વર એટલે ટાઢિયા તાવનો વિકાર એટલો બધો પસરવા લાગ્યો છે કે તેનું જોર કમી કરવા માટે વેળાસર પ્રયત્ન થશે નહીં તો તેને લીધે કેટલા બધા લોક આજારી પડશે એ કહી શકાય તેમ નથી. મુંબઈ, કલકત્તા, લાહોર, અમદાવાદ, સુરત વગેરે ઘણી મોટી વસ્તીવાળાં શહેરોના આરોગ્ય વિષે રિપોર્ટો વાંચતાં માલમ પડે છે કે 'મેલેરિયા'–શરદીના–ટાઢિયા તાવના રોગથી સપડાયલાં રોગીઓની સંખ્યા બીજા કરતાં વધારે છે. આટલા માટે આ રોગનો ફેલાવો વધારે ન થતાં તેનો અટકાવ થાય એવી તજવીજ ને ગોઠવણ કરવી એ આપણા દેશના પ્રત્યેક સુશિક્ષિત માણસનું, વિશેષે કરીને જેને જેને આ વિકારનો અટકાવ કેમ કરવો એની માહિતી છે તેમનું, કર્તવ્ય છે.

આપણા દેશમાં અશિક્ષિત–આવી બાબતમાં અજ્ઞાત માણસોની સંખ્યા વધારે છે તેટલા માટે તેમના પર ઝઝુમી રહેતાં સંકટોની તેમને કાંઈ પણ કલ્પના આવતી નથી. પોતાના ઉપર જે જે સંકટો આવી પડે છે અને જે જે પ્રકારે પોતાને આવા રોગના ભોગ થઈ પડવું પડે છે તે સર્વે પોતાના નશીબને લીધે ઈશ્વરેચ્છાથી થાય છે એવી તેમના મનની પૂર્ણ ભાવના થયલી હોય છે: આ કારણથી એકાદા રોગનું જોર ગામમાં ઘણું વધી પડે છે, અગર એકાદા કુટુંબનાં માણસોમાં અમુક પ્રકારનો વિકાર–રોગ–વારંવાર થવા માંડે છે, ત્યારે તે રોગ થવાનું કારણ શું હશે, અને તેનો અટકાવ શી રીતે

કરવો જોઈએ, તે સંબંધે કાંઈ પણ પ્રયત્ન નહીં કરતાં, આપણા ઉપર ઈશ્વરનો કોપ થયલો હોવો જોઈએ, તે શિવાય આમ બની શકે નહીં, એવી સમજથી તે લોકો ઢોંગી લોકની પાછળ ભમે છે અને ફોકટના પૈસા ખરચ કરવામાં વખત ગાળે છે. પરંતુ પોતાને ત્યાં રોગી માણસનો રોગ કેટલો વધી ગયો છે, અને તેને લીધે તેના શરીરની શી અવદશા થશે તેની તેમને કલ્પના સરખી આવતી નથી. આપણા દેશમાં જુદા જુદા રોગોનું સામ્રાજ્ય સ્થપાયાનાં જો કોઈ પણ કારણો હશે, તો તેમાં અજ્ઞાન અને ધર્મભોળાપણું એજ મુખ્ય છે એમ કહેવાને હરકત નથી.

અજ્ઞાત—અશિક્ષિત લોકોને જે બાબત સમજાતી નથી તે તેમણે સજ્ઞાન—માહિતગાર માણસો પાસેથી સમજી લેવી જોઈએ, અને તે પ્રમાણે વર્તન પણ રાખવું જોઈએ. માત્ર હકીકત સાંભળી લીધી એટલે તે પૂરી સમજાઈ એમ બનતું નથી, પણ તે પ્રમાણે વર્તન ચલાવી તેનાથી સારૂં ફળ મળે ત્યારેજ તે બાબત ખરેખરી સમજાઈ એમ કહેવાય.

હિમજ્વર—ટાઢિયો તાવ—એ રોગ મચ્છરથી આવે છે એવો મત હાલમાં દૃઢ થયો છે, તેટલા માટે મચ્છરનો નાશ કરવાની તજવીજ કરવી એ દરેક માણસની ફરજ છે એ ખાસ કહેવાની જરૂર નથી. 'મેલેરિયા' (હિમજ્વર) અને ક્ષયરોગ એ બે રોગનો પ્રસાર મુંબઈમાં દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે તે પરથી લોકોએ તેથી સુરક્ષિત કેમ રહેવું—તેનાથી કેવી રીતે બચવું—અને તેમણે કેવી બાબતમાં કાળજી—સાવધગીરી રાખવી એ સંબંધે મુંબઇના હેલ્થ ઓફિસર ડા. ટર્નરે ઉપયુક્ત માહિતી હસ્તપત્ર (હેન્ડબીલ) દ્વારા લોકોને સમજુતી આપવાની

પદ્ધતિ શરૂ કરી હતી, અને તેનું પરિણામ પણ લોકોની સુખાકારીથી સારૂં આવેલું જણાયું હતું. આવી પદ્ધતિથી લોકોને માહિતી આપવાનું કાર્ય આખા દેશમાં શરૂ કર્યા વગર આપણા દેશમાંથી આ રોગનું થાણું ઉઠવાનો સંભવ નથી–તેનું જોર તદ્દન બંધ પડવાનો સંભવ નથી.

'મેલેરિયા' થવાનાં કારણો.

'મેલેરિયા' અગર હિમજવર એ સાંસર્ગિક–સંસર્ગથી થતા–વિકારો પૈકી એક વિકાર છે. ગરમ દેશમાં આ વિકારનો જેટલો પ્રસાર થાય છે તેટલો ઠંડા દેશમાં થતો નથી. આ વિકાર એક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુમાંથી ઉદ્‌ભવે છે. આ જંતુને 'પ્લસમોડીઅમ્ મેલેરિયા' (Plusmodium Malaria) એવું કહે છે. સૂક્ષ્મ જંતુમાંથી ઉત્પન્ન થતા જેટલા વિકારો છે તેના સઘળાં જંતુનું રહેઠાણ–વાસ હવા, પાણી, દૂધ અને જમીન, એમાં હોય છે, અને તેવા પદાર્થ પેટમાં જાય છે કે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માત્ર હિમજવરના જંતુનો પ્રકાર તેવો નથી. એ જંતુનું રહેઠાણ ડાંસ–મચ્છરનાં શરીરમાં હોય છે. એ મચ્છર આપણને કરડે છે એટલેજ આ રોગ ઉદ્‌ભવે છે, એવું હાલના વિદ્વાન ડાકટરોની શોધ ઉપરથી અને અનુભવ ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે. આ ડાંસ–મચ્છરને 'ઍનોફીલીસ મૉસકિવટો' (Anophilis Mosquito) કહે છે. મુખ્યત્વે કરીને કહોવાણવાળા પાણીના ખાડા, જુની વાવ, ભેજ–ભીનાશવાળી જમીન, ગાઢી ઝાડી, ઘરમાંની ભેજવાળી અગર સાંકડી જગ્યા, ખાસ કરીને અંધારી જગ્યા, ઘરમાં એક દિવસ કરતાં વધારે વખત ભરી રાખેલું પાણી, ઇત્યાદિ ઠેકાણે આ મચ્છરોનો વાસ હોય છે.

ડાંસ-મચ્છરના અનેક પ્રકાર હોય છે. તે પૈકી કયી જાતના મચ્છરથી આ રોગનો પ્રસાર થાય છે એ સમજી લેવાની ઘણી જરૂર છે. હિમજ્વરના વિષ-ઝેરનો પ્રસાર કરનારા મચ્છરની ત્રણ જાત છે; તેને 'ક્યુલેક્સ' (Culex), 'સ્ટેગોમિયા' (Stagomia), અને 'ઍનૉફ્રીલીસ મૉસક્વિટો' કહે છે. આ ત્રણે પૈકી હિમજ્વરના ઝેરનો ફેલાવો વિશેષ કરીને ઍનોફ્રીલીસ જાતમાંની માદાથી થાય છે.

આ મચ્છર કોઈપણ જગ્યાએ ભરાઈ રહેલા પાણીની સપાટી ઉપર પોતાના ઇંડાં મૂકે છે; વહેતા પાણી ઉપર કદી પણ તે મૂકતા નથી. આ ઇંડાં પાણી ઉપર તરે છે ત્યારે લાકડીના-વાંસના-કકડા જેવાં દેખાય છે. આવી રીતનો મોટો જથ્થો-સમૂહ-એકજ ખાડામાં તરતો જોવામાં આવે છે. ઇંડાં મૂકયા પછી આસરે ચોવીસ કલાકમાં તે ફૂટે છે અને તેમાંથી સજીવ પ્રાણી બહાર નિકળવા માંડે છે. તેને 'લાર્વા' (Larva) કહે છે. એક અઠવાડિયા પછી તેનું સ્વરૂપ બદલાય છે, અને તે સ્થિતિમાં તેને 'પ્યૂપા' (Pupa)-પોરા કહે છે. આ પછી તે મોટા થાય છે તે મચ્છર નામથી ઓળખાય છે.

આ મચ્છર બરોબર મોટા થાય છે એટલે પોતાનો ભક્ષ્ય-ખોરાક-શોધવા માટે રાત્રે બહાર પડે છે. દિવસના વખતમાં તે બહુ જોવામાં આવતા નથી. હિમજ્વરના મચ્છરને કાળો ને ઘેરો આસમાની-નીળો રંગ ઘણો પસંદ પડે છે, અને તેથી તે પોતાનો વાસ ઘણે ભાગે કાળાસવાળી અને અંધારી જગ્યામાં કરે છે.

હિમજ્વરના ઝેરનો ફેલાવો કરનારા ડાંસ-મચ્છર કેવા પ્રકારના હોય છે તે તેના રંગ ઉપરથી, બેસવાની ઢબ ઉપરથી,

અને શરીરની રચના ઉપરથી પરખાય છે. આ રચના એકવાર બરાબર સમજવામાં આવે છે એટલે બીજી જાતના મચ્છરથી તુરત ઓળખી કાઢવા મુશ્કેલ પડતું નથી. તે શી રીતે ઓળખી કાઢવા એ નીચે દર્શાવવામાં આવે છે.

હિમજ્વરના મચ્છરની પાંખ ઉપર કાળા ડાઘ હોય છે. તે કોઈ જગ્યા ઉપર બેસે છે ત્યારે તેની ડોકી આગલા બે પગની વચ્ચે રહે છે, અને પગના સાંધા ડોકીની ઉપર જાય છે. લોહી ચુસી લેવાની તેની સુંઢ, અગર જે ભાગથી તે માણુસના શરીર ઉપર ડંખ મારી તેમાંથી લોહી ચુસે છે તે, બેસવાની જગ્યા પાસે રહે છે, ને તેના ઉપર ચાર ફાંટા હોય છે. તેનું શરીર નાજુક અને નાનું હોય છે ને પગ લાંબા હોય છે. તેની બેસવાની રીત વાંકડી અને તિરકસ છે. બીજા મચ્છરની માફક તે કોઈ જાતનો ગું ગું એવો અવાજ કરતા નથી, અને માણુસના શરીર પર ચટકો ભરે છે તે જગ્યાએ આગ કે દાહ ઉડતો નથી. માણુસની વસ્તી સાધારણ રીતે જ્યાં હોય છે તેવે ઠેકાણે રહેવાનું તેને ગમે છે, અને પવનનો ઝપાટો આવતો હોય તેવે ઠેકાણે તે રહેતા નથી. સુમારે બસે વાર સુધી તે ઉડીને જઈ શકે છે. આ મચ્છર પોતાનો ભક્ષ્ય શોધવાને માટે પરોઢિયે અને સૂર્યાસ્ત પછી નિકળવા માંડે છે. દિવસનો વખત તે કોઈપણ અંધારી જગ્યામાં બેસીને ગાળે છે.

હિમજ્વરનાં લક્ષણો–ચિહ્નો.

આ વિકાર–રોગના મુખ્ય લક્ષણમાં ટાઢ વાઈને તાવ આવવો, અને કેટલીક વાર પછી પરસેવો છુટીને તાવ કમી થવો એ છે. આ રોગ ઘણા દિવસ ચાલુ રહે છે ત્યારે રોગીના શરીરમાં બરોળ મોટી થાય છે, યકૃત્ ‘લીવર’

(Liver) પિત્તાશય (કલેજું) મોટું થાય છે, શરીરની કાન્તિ ઘટીને ફિક્કાસ જણાય છે, શરીર પર કાળાસ આવે છે, અને રોગીનું શરીર દિવસે દિવસે ક્ષીણ થતું જાય છે.

પ્રતિબંધક ઉપાય.

આપણા લોકોમાં સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે દરરોજ ઘર વાળતાં ઝાડતાં જે કચરોપુંજો નિકળે છે તે, શાક ભાજી સમારીને તેની પડતી છાલ કે બગડેલો ભાગ, વાંસણ માંજતા નિકળેલો એઠવાડ તથા કુચાપાણી, નાનાં બાળકોની વિષ્ટા, વગેરે ઘરમાંથી બહાર કાઢી નાખવા જેવા વાસ મારનારા પદાર્થો ઘરના પાછલા ભાગમાં કે બાજુ ઉપર અથવા સડક વગેરેના ભાગપર ફેંકે છે કે એકઠો જમાવ થાય તેવી રીતે નાખે છે; અને વળી તેવીજ જગ્યા ઉપર ઘરમાંનું નઠારૂં પાણી રેડવામાં કે ઢોળવામાં આવે છે. આ કારણને લીધે તે પદાર્થો કહોવાય છે, અને એક પ્રકારની દુર્ગંધ તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે જગ્યા મચ્છરની ઉત્પત્તિને માફક આવે તેવી બને છે. વાસ મારતી જગ્યા, પાણીના ખાડા ખાબોચિયાં, ખાળકુંડી, ઘરમાં વાંસણો વગેરેમાં ઘણી વાર સુધી ભરી મૂકેલું પાણી, એવે ઠેકાણેજ મચ્છરને ઈંડાં મૂકવાનું પસંદ પડે છે. આવી જાતની જગ્યા ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ થવા દેવી એટલે હિમજ્વરના રોગને આપણા ઘરમાં દાખલ થવા અને રહેવાને આમંત્રણ કરવું એમજ થાય છે. આટલા માટે ઘરની અંદર કે બહારની જગ્યા આવી ન થાય તે સંબંધે વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. ઘરમાંથી બહાર કાઢી નાખવાનો કચરોપુંજો ઘરના ખુણામાં કોઈપણ વખત એકઠો થયા કરે નહીં તે બાબત કાળજી રાખવી. તેમજ

ઘરમાંનું પાણી ૨૪ કલાક કરતાં વધારે વખત કદી પણ ભરી રાખવામાં ન આવે તે બાબત પણ ખબરદારી રાખવી. ઘરમાંથી મોરીમાં જતું કે નાંખેલું પાણી અને તેની વાસ મોરીમાંથી બહાર નિકળ્યા પછી કોઈ ખાળકુંડીમાં એકઠું થવા દેવું નહીં. તેવું પાણી ગટરમાં થઈને બહાર દૂર પડે તેમ કરવું. ઘરની અંદરની મોરીનું પાણી મોરી ફાટવાથી જમીન ભેજ વાળી થાય છે, અને ભીંતોમાં તેથી લુણો લાગે છે; તેમ થાય નહીં તેટલા માટે મોરીનાં મ્હોં વગેરે પાકાં બાંધેલાં હોવા જોઈએ. મોરીઓનાં મ્હોં આગળ કચરોપુંજો એકઠો થવાથી બંધ થાય તો તે ખુલ્લાં કરીને તેમાંથી પાણી બરોબર વહી જાય એમ કરવું. ઘરની આસપાસ નાના નાના ખાડાખાબોચિયાં ખાળકુંડી વગેરે હોય તો તેમાં પાણી ભરાઈ રહેવાથી મચ્છરને પોતાની ઉત્પત્તિ કરવાને સારી સવડ મળે છે, તેટલા માટે આવી જાતની ખાળકુંડી વગેરે ઘણી મોટી હોય, અને તે પૂરી દેવાનો ખરચ ઘણો થતો હોય, તથા મહેનત વધારે પડે તેવું હોય તો તેવી જગ્યામાં ભરાયલા પાણી ઉપર કેરોસીન તેલ, 'રૉક ઑઇલ' (Rock-oil) તેલ અથવા 'પેસ્ટરીન' (Pesterine) ચાર ચાર પાંચ પાંચ દિવસને આંતરે હમેશાં છંટાવવું. આમ કરવાથી ઈંડાંમાંના મચ્છરની પીલી (લાર્વી અને પ્યૂપા) બહાર પડવાની સાથે તેના ગળામાં તેલ જવાથી મરી જાય છે. પાણી ઉપર પથરાઇ જવાને માટે 'રૉક ઑઇલ' ઘણું જોઇએ છે એમ નથી. સાધારણ રીતે દશ ફૂટ ચોરસ પાણીની સપાટી માટે સુમારે બે ઑઉંસ તેલ જોઇએ છે. આ તેલ છાંટવાનું કામ ખરચાલુ છે એમ ગણીને કેટલાક લોક બબડે છે, પણ તેમણે એવી રીતે બબડવાનું કાંઇ કારણ નથી; કેમકે ઘરમાંના એકાદ માણસને રોગ લાગુ પડયા

પછી તેને હવાદાર કરવાની જરૂર પડે છેજ, તો તે પાછળ જે ખરચ થાય તેના કરતાં આ તેલ માટેનો ખરચ કમી થશે એમાં શંકા નથી.

ગામમાં આવેલાં નાની મોટી તળાવડીઓ, કુવા કે વાવમાંથી ખરાબ વાસ નિકળ્યા કરતી હોય તો તે પૂરાવી દેવાં જોઇએ. જે ઠેકાણે મ્યુનિસીપાલીટી ન હોય, તે ગામના પટેલ તલાટીઓએ આ કામ કરાવવાની કાળજી રાખવી જોઇએ. પાણીની તંગીને લીધે જે ઠેકાણે આવા પાણીના કુવા, તલાવડી વગેરે પૂરાવવાનું બને તેવું ન હોય ત્યાં તે પાણીમાં માછલાં અથવા કાચબા લાવીને નાખવાં. માછલાં અને કાચબા પાણી ઉપર રહેલાં મચ્છરનાં ઇંડાં અગર પીલી ખાઇ જાય છે. આવી રીતે નાખેલાં માછલાં લોકો પકડીને મારી ન નાખે તે બાબતમાં કાળજી રાખવી. મચ્છરને અંધારી જગ્યા પસંદ પડે છે તેથી તે હમેશાં ઘરમાંના ખુણા ખોચરામાં પોતાનો વાસ કરે છે; તેથી ઘરના ખુણા ખોચરા હમેશાં વાળી ઝાડી સ્વચ્છ રખાવવા. ઘરની આસપાસ કાદવ કીચડ એકઠો થવાથી ગંદકી થઇ હોય તો તે બધું કાઢી નંખાવવું, અને ઝાડોનાં પાંદડાં ડાખલાં હોય તો તે બધાં બાળી નંખાવવાં.

નવું ઘર બાંધતી વખતે તે સારી બાંધણીનું તથા જમીનથી ઉંચું બાંધવું અને ઘરમાંનું એઠવાડ વગેરેનું પાણી બરોબર બહાર નિકળી જાય તે માટે ગટરો બંધાવવી.

ઇશ્વરે દરેક મનુષ્યમાં રોગપ્રતિબંધક એવી એક પ્રકારની નૈસર્ગિક શક્તિ મૂકેલી છે. આ નૈસર્ગિક શક્તિ આપણે પોતે કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ વર્તન કરીએ છીએ ત્યારે કમી થાય છે, અને આપણે અનેક રોગના ભોગ થઇ પડીએ છીએ.

આટલા માટે આપણા શરીરમાંના નૈસર્ગિક શક્તિ કમી ન થાય તેવી કાળજી રાખવી જોઇએ. દરેક માણુસને રોજ મચ્છર થોડા ઘણા પણ કડતા હશે, પણ તેથી તેને ખાસ કાંઇ અપાય–નુકસાન થતું નથી; આનું કારણ તેના શરીરની અંદર રહેલી નૈસર્ગિક રોગપ્રતિબંધક શક્તિ એજ છે. સાફ કરેલા સારા અન્નનો મિતાહાર, સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવામાં હરવું ફરવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, શરીર સ્વચ્છ રાખવું અને મન સદોદિત–હમેશાં પ્રસન્ન–ખુશ–રાખવું, એ શરીરની અંદરની નૈસર્ગિક રોગપ્રતિબંક શક્તિ કાયમ રાખવાના–જાળવી રાખવાના ઉપાય છે.

દરેક માણુસે હિમજ્વર–શરદીના તાવના રોગથી મોકલા–અલિપ્ત રહેવાને સારૂ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે વર્તન ચલાવવાની કાળજી રાખવી:—

ભેજવાળી અને જે જગ્યામાં વરસાદ વગેરેનું પાણી એકઠું થાય છે અને કહોવાણ થાય છે, તેવે સ્થળે રાત્રે અને સવારમાં ચાર પાંચ વાગ્યા પહેલાં જવાનું બંધ કરવું અથવા જવું નહીં. મોડી રાત સુધી જાગવું–ઉજાગરા કરવા નહીં, જરૂર કરતાં વધારે ખાવું નહીં, અને આખો દહાડો સખત ઉન્હાળાના તાપમાં ફરવું નહીં. જરૂર કરતાં વધારે અપવાસ–કરવા નહીં. ભુખે પેટે રહેવામાં હિમજ્વર ચઢવાની જેટલી ભીતિ રહે છે તેટલી ભર્યે પેટે રહેતી નથી. ભોંય પર અને ખાસ કરીને ભેજવાળી જગ્યા પર બનતા સુધી સુવું નહીં, ઘણે ભાગે ખાટલા ઉપર સુવાનું રાખવું. ઉંઘતી વખતે મચ્છરોનો ઉપદ્રવ લાગે નહીં તેટલા માટે મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો. હિમજ્વરવાળા રોગીની પાસે, તેના ઉપર મચ્છરદાની રાખ્યા

વગર, બીજા માણસે સુવું નહીં, કારણ એવા રોગીના શરીર ઉપર બેઠેલા મચ્છરના ડંખમાંથી તે વિકાર બીજા માણસને લાગવાનો સંભવ રહે છે. શરીર ઉપર સફેદ કપડાં જેટલાં વધારે હોય તેટલું વધારે સારૂં, કારણ મચ્છરોની પ્રવૃત્તિ કાળા અને નીળા રંગનાં કપડાં ઉપર બેસવાની જેટલી હોય છે તેટલી સફેદ કપડાં પર બેસવાની હોતી નથી.

નીચે જણાવેલું મિશ્રણ સુતી વખતે વાદળી કે જીણા કપડાના કુચાવડે શરીર ઉપર લગાડવાથી હિમજ્વરના મચ્છરના ચટકા શરીર ઉપર કાંઈ ખરાબ અસર કરી શકતા નથી, કે મચ્છર કરડવાથી શરીરને કાંઈ ઈજા થઈ શકતી નથી:—

ક્વિનાઇન	૨ ગ્રેઇન
ગ્લીસરાઇન	૨ આઉંસ
ગુલાબજળ	૬ આઉંસ

જેમ આપણને અમુક જાતના તેલની અગર પદાર્થોની વાસ ગમતી નથી, તેજ પ્રમાણે મચ્છરોને પણ કેટલીક જાતના તેલોની વાસ ગમતી નથી; એટલા માટે નીચે જણાવેલા મિશ્રણનો ઉપયોગ કરવો એટલે આપણી આસપાસ મચ્છર આવશે નહીં:—

ઓઇલ સીટ્રન	૧ આઉંસ
સ્પીરિટ કેમ્ફર	૧ આઉસ
ઓઇલ સીડાર	અર્ધો આઉંસ

આ ત્રણ ચીજોનું મિશ્રણ કરી તેના દશ ટીપાં ઓશિકા પર છાંટવાં, અગર એકાદ રૂમાલ ઉપર છાંટી તે રૂમાલ આપણી ડોકી આગળ રાખવો. આના કરતાં પણ નીચેનું મિશ્રણ વધારે ઉપયોગી છે:—

ઓઇલ લવેન્ડર	૧ આઉંસ
આલકોહોલ	૧ આઉંસ
ચેરંડેલ	૧ આઉંસ

આ ચીજોનું મિશ્રણ કરી ઉપર જણાવેલા મિશ્રણ પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ કરવો. આ મિશ્રણ મ્હોં ઉપર અને હાથ પર લગાડવા અગર ઘસવાને હરકત નથી.

સુવાના ઓરડામાં સંત્રાની છાલ સુતાં પહેલાં બાળી હોય તો તે ઓરડામાં મચ્છર આવતા નથી એવો જાપાનીસ લોકોનો અનુભવ છે. આપણામાં મચ્છરનો ત્રાસ થાય નહીં તેટલા માટે સુવાના ઓરડામાં હમેશાં ઇશોષ, લોબાણ, ગંધક, તંબાકુ, કડવા લિમડાની છાલ એ બાળવાનો રીવાજ છે, પણ તેનાથી જાણવા જેવો લાભ થતો નથી. કેટલાકો કપૂર અને કારબોલિક એસિડ એનું મિશ્રણ બાળે છે પણ તેથી ફાયદો થાય છે કે કેમ તે કહી શકાતું નથી.

જાનવરો બાંધવાની કહોડ, તબેલા, અને અંધારી કોટડી એવે ઠેકાણે કે તેની આસપાસ આપણી સુવાની જગ્યા રાખવી નહીં, કારણ તેવી જગ્યાએ મચ્છર હોવાનો સંભવ છે. સુવાની બારીઓ હમેશાં સૂર્યાસ્ત પહેલાં કેટલીક વારથી બંધ કરાવવી. બની શકે તો બારીમાંથી પવન આવે તેટલા માટે કાચની બારીને બદલે તારની જાળીઓ રખાવવી.

ઉપર જણાવેલા ઉપાયો કરતાં ખરેખરો ગુણકારી પ્રતિબંધક ઉપાય તો એ છે કે દરેક માણસે હિમજ્વર—ટાઢિયા તાવનો રોગ થાય છે તે દિવસોમાં કિવનાઇન લેવું; કિવનાઇનની ગોળી અગર પડિકાં બજારમાં અને જે જે ગામોમાં ટપાલ

ઓફીસ હોય છે તેમાં મળે છે. ટપાલખાતામાંથી મળતું કિવનાઇન રંગે ગુલાબી હોય છે, અને બજારમાં મળતું કિવનાઇન ધોળા રંગનું હોય છે. બન્નેના ગુણધર્મમાં કાંઇ પણ ફેર હોતો નથી. સરકારી કારખાનામાં તૈયાર થયલું કિવનાઇન બીજા કારખાનામાં તૈયાર કરેલા કિવનાઇનથી ઓળખાઇ આવે તે માટે તેને ગુલાબી રંગ આપવામાં આવે છે. કિવનાઇન લેવાનું પ્રમાણ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં નીચે મુજબ રાખવું જોઇએ—એક વર્ષના બાળકને અર્ધો ગ્રેઇન, પાંચ વર્ષના બાળકને ૨ ગ્રેઇન, પાંચથી દશ વર્ષનાને ૩ ગ્રેઇન, દશથી પંદર વર્ષનાને ૪ ગ્રેઇન, અને મોટા માણસને ૫ ગ્રેઇન એ પ્રમાણે આપવું. એક ગ્રેઇન એટલે સાધારણ રીતે એક ગુંજાનો અર્ધો ભાગ સમજવો. આ પ્રમાણ પ્રતિબંધક ઉપાય માટે ગણીને આપેલું છે; તાવ લાગુ પડ્યા પછી તે દુપટ, ત્રણપટના પ્રમાણમાં પણ આપવું પડે છે. કિવનાઇન લેવાથી કેટલાકને બહેર મારે છે, કેટલાકને કાનમાં ગુણ ગુણ થતું હોય એમ લાગે છે, કેટલાકનું માથું ચઢી આવે છે. એવા પ્રકારનાં ચિહ્ન થાય છે. આ પ્રમાણે થવા લાગે ત્યારે બે ત્રણ દિવસ કિવનાઇન લેવાનું બંધ રાખવું, એટલે તેમ થતું અટકશે. લિંબુનો રસ, ખડી સાકરનો ભૂકો, અને થોડો આદાનો રસ એમાં કિવનાઇન મેળવીને લેવું, કે જેથી કરીને કેટલાકને કિવનાઇનથી પિત્ત વધારે ચઢી આવે છે અને તેથી ઘણું દુઃખ થાય છે, તે થશે નહીં. સગર્ભા સ્ત્રીઓને પહેલા પાંચ માસમાં ત્રણ અગર ચાર દિવસને આંતરે કિવનાઇન આપવાની હરકત નથી, તેનું પ્રમાણ માત્ર ઉપર આપેલા પ્રમાણથી અર્ધોઅર્ધ રાખવું જોઇએ. પાંચ માસ થયા પછી ડાકટર વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે આપવું. કિવનાઇનની કડવાસને લીધે કેટલાક લોક તેની ગોળી લે છે,

પરંતુ ગોળીના કરતાં પ્રવાહી સ્થિતિવાળું કિવનાઇન વાપરવું એ વધારે સારૂં છે; કારણ કેટલીક વખત પકવાશયમાંના રસમાં બગાડ થયલો હોય છે ત્યારે ગોળીના ઉપર રહેલો કઠણ ભાગ પેટમાં જવાની સાથે ઓગળી જતો નથી, અને તે એવી ને એવી ગુદદ્વારા બહાર નિકળી જાય છે. પરંતુ પ્રવાહી સ્થિતિમાં તે લેવાથી તે પ્રમાણે બનવાનો સંભવ રહેતો નથી, અને તેથી પ્રવાહી સ્થિતિવાળુંજ લેવું એ સારૂં છે.

હિમજવરનો પ્રાદુર્ભાવ જે ગામોમાં કે જે ભાગોમાં હમેશાં થાય છે તે ગામના કે તે ભાગના લોકોએ તો કિવનાઇન હમેશાં લેવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. ટુંકામાં ‘ મેલેરિયા ’થી સુરક્ષિત રહેવું જોઇએ એવું જેમને લાગતું હોય તેમણે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કાળજી અને દક્ષતા રાખેલી હોય તો તેમને આ રોગની પીડા કદી ભોગવવી પડશે નહીં.



ઉપયુકત પુસ્તકો

નળાખ્યાન—પ્રેમાનંદકૃત—સટીક—કડવાં ૧—૨૫ આ ૧૩ મી યુનિવર્સિટી સ્કૂલ ફાઇનલ પરીક્ષા માટે ખાસ ઉપરે પ્રગટ કરનાર દામુભાઇ ડાહ્યાભાઇ મહેતા અને છગન ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. ૧—૨—૦

૨ નીતિબોધ. નીતિના સંબંધનું દૃષ્ટાંત ર બોધદાયક પુસ્તક—છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. ૦-

૩ પુત્રીશિક્ષા—વડોદરા રાજ્યના દેશી કેળવણી ખ ખાસ સૂચના અને આશ્રયથી તૈયાર કરેલું આ ઉપયોગા પુસ્તક. છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી. કિ. પાંચ આના.

૪ વધૂબોધ—વડોદરા રાજ્યના દેશી કેળવણી ખાત ના આશ્રયથી પ્રગટ થયલું આ ઉપયોગી પુસ્તક. દામુભાઇ ડાહ્યાભાઇ મહેતા.— કિ. ૦—૬—૦

ગુજરાતી કહેવતો—કહેવત વિષે નિબંધ સહિત. આજ સુધી નહીં છપાયલો એટલો મોટો સંગ્રહ કરી પ્રગટ કરનાર દામુભાઇ ડાહ્યાભાઇ કિ. રૂ. ૧—૨—૦

૬ હિતવચનમાળા—છગનલાલ ઠાકોરદાસ મોદી કિ. એક આનો

૭ ગુજરાતના ઇતિહાસની વાતો. સંક્ષિપ્ત આવૃત્તિ છગનલાલ ઠા. મોદી. તથા જગજીવનદાસ દ. મોદી. કિ. ૦—૪—

પુસ્તકો મળવાનાં ઠેકાણું.—કર્તાઓ તરફથી તથા બૂકસેલર કરશનદાસ નારણદાસ.—નાણાવટ, સુરત.

સુરત ચૌટાના પૂલ ઉપર આવેલા "સુરત સિદ્ધિ" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં ઠાકોરદાસ માનસિંહે છાપ્યું.